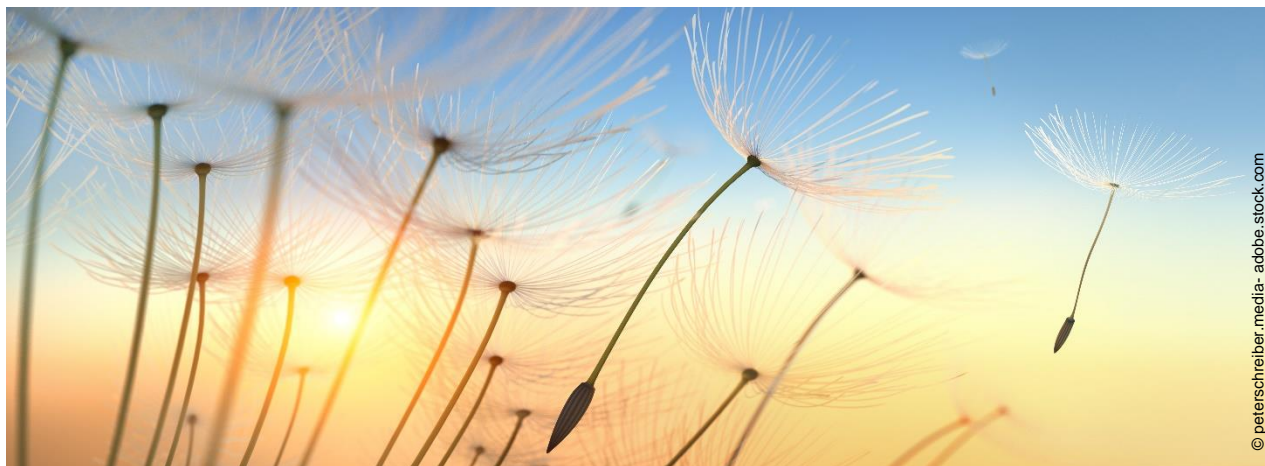




Erfahrungsaustausch Hochsensibilität

Neue Selbsthilfegruppe in Burgdorf für Betroffene



Sind Sie oft überwältigt von den Reizen und dem Stress der Welt um Sie herum? Fühlen Sie sich schnell überstimuliert und brauchen viel Zeit, um sich zu erholen? Dann sind Sie nicht allein! Hochsensibilität ist ein Persönlichkeitsmerkmal, das viele Menschen teilen.

Die neue Selbsthilfegruppe soll eine Plattform zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung bieten: Hier können sich Menschen treffen, die die gleichen Herausforderungen erleben und die sich über Erfahrungen und Bewältigungsstrategien austauschen möchten.

In der Gruppe können unter anderem folgende Themen und Fragen angesprochen werden:

- Schwierige und hilfreiche Erfahrungen als hochsensible Person,
- Umgang in Beziehungen, Beruf und Alltag,
- Stärken und Schwächen der Hochsensibilität,
- Erkennen und nutzen positiver Seiten der Hochsensibilität.

Interessiert? Dann melden Sie sich bei Selbsthilfe BE und erfahren Sie, was das Mitwirken in einer Selbsthilfegruppe bedeutet und wie eine Gruppen-gründung zustande kommt. Das Angebot ist kostenlos.

Selbsthilfe BE ist im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern tätig.

Informationen

Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Burgdorf, Lyssachstrasse 91, 3400 Burgdorf
0848 33 99 00, info@selbsthilfe-be.ch